

**Odczuwasz ból kolana w trakcie biegu, jednak nie zatrzymujesz się i kontynuujesz trening? Po każdym treningu biegowym kolano daje Ci się we znaki? Ignorowanie tych objawów to błąd – alarmują specjaliści. Ból to oznaka, że nasz staw jest przeciążony, a to może doprowadzić do poważnej kontuzji.**

**Kolano biegacza nie określa konkretnego schorzenia.** Jest to grupa urazów wynikająca z długotrwałego i nadmiernego przeciążenia stawu kolanowego aktywnością fizyczną – najczęściej właśnie bieganiem. Często pacjent nie jest w stanie wskazać jednej, konkretnej sytuacji, w trakcie której mogło dość do kontuzji.

„Najczęściej wymienianym schorzeniem należącym do tej grupy jest zespół pasma biodrowo-piszczelowego. Pod określeniem kolano biegacza może kryć się także złamanie zmęczeniowe, przeciążenia więzadła rzepki czy uszkodzenia w obrębie łąkotek. Należy także podkreślić, że kolano biegacza wynika głównie z sumowania się mikrourazów powstałych na skutek powtarzanych przeciążeń” – wyjaśnia lek. Karolina Stępień, specjalista ortopedii i traumatologii narządu ruchu w Carolina Medical Center.

Kolano biegacza, jak sama nazwa wskazuje, występuje przede wszystkim u osób, które regularnie biegają. Może to być zarówno jogging, jak i biegi długodystansowe czy ultra. Jednak dolegliwość ta może wystąpić u wszystkich, którzy nadmiernie przeciążają staw kolanowy, na przykład u piłkarzy, narciarzy, ciężarowców oraz pracowników fizycznych. Nie można zapominać o ryzyku występowania tego schorzenia u triathlonistów.

„Triathlon to jedna z najbardziej wymagających dyscyplin, który łączy ze sobą pływanie, kolarstwo i bieganie. Statystycznie to właśnie w trakcie biegu dochodzi najczęściej do kontuzji przeciążeniowych” – dodaje lek. Stępień.

#### Nie tylko ból

Dolegliwości bólowe stawu kolanowego to najczęstszy objaw. Zazwyczaj odczuwane są w trakcie i bezpośrednio po aktywności, a ich lokalizacja uzależniona jest od rodzaju konkretnego schorzenia.

„Gdy dojdzie do przeciężenia pasma biodrowo-piszczelowego, dolegliwości bólowe pojawią się po zewnętrznej stronie kończyny. Często pacjenci określają ten ból jako kłujący i palący, powodujący wyraźny dyskomfort. Niekiedy ból może pojawić się także z przodu stawu kolanowego, wtedy najprawdopodobniej mamy do czynienia z zespołem bólowym przedniego przedziału stawu kolanowego, najczęściej mającym źródło w więzadle rzepki i jego przyczepach. Rzadszymi objawami są ból pojawiający się z tyłu kolana, obrzęk oraz uczucie przeskakiwania w stawie” – wyjaśnia specjalistka.

„Często ból w stawie kolanowym, który odczuwają pacjenci, nie jest na tyle silny, by biegacz przerwał konkretny trening czy cykl treningowy. I jest to niestety najgorszy możliwy ruch. Kolejne treningi prowadzą do dalszych przeciężeń i pogłębienia uszkodzeń” – przestrzega lek. Stępień, która sama od wielu lat amatorsko biega.

### Dobra diagnoza to podstawa

Diagnostyka rozpoczyna się od szczegółowego wywiadu lekarza z pacjentem. Zebrane informacje, czyli okoliczności objawów, ich nasilenie oraz miejsce występowania są punktem wyjścia do postawienia wstępnej diagnozy.

Następnie lekarz przeprowadza badanie kliniczne, aby potwierdzić lub wykluczyć swoją diagnozę. Ocenia ogólną postawę, całą kończynę oraz szczegółowo staw kolanowy. Badanie to polega m.in. na wykonywaniu specyficznych testów (np. Test Noble'a lub Test Obera), które ukierunkowują na konkretną patologię spośród tych, które zawierają się w określeniu „kolano biegacza”. W celu potwierdzenia diagnozy lekarz może zlecić dodatkowe badania obrazowe – rentgen w przypadku podejrzenia złamania zmęczeniowego, USG lub rezonans magnetyczny w przypadku problemów z pasmem biodrowo-piszczelowym. **Nie ma jednego, konkretnego badania, które służy do oceny wszystkich schorzeń z grupy kolana biegacza – diagnostyka obrazowa jest dobierana indywidualnie.**

Leczenie uzależnione jest od rodzaju schorzenia. W większości przypadków konieczna jest rehabilitacja i modyfikacja treningu biegowego. Rzadkością są natomiast zabiegi operacyjne.

## Sygnaty ostrzegawcze – czyli kiedy udać się do lekarza?

Z pomocy ortopedy lub fizjoterapeuty warto skorzystać, gdy odczuwamy przeskakiwanie w stawie, dyskomfort lub dolegliwości bólowe w trakcie biegu, które utrzymują się podczas dwóch-trzech kolejno po sobie występujących treningów. Nie należy ich lekceważyć. Zmiany, jakie zachodzą w stawie kolanowym, postępują szybciej, niż myślisz, a im dłużej przeciążasz kolana, tym dłuższy i bardziej skomplikowany proces leczenia Cię czeka.

## Lepiej zapobiegać niż leczyć

- **Mierz siły na zamiary, ustalając plan treningowy** – bieganie, tak jak każda dyscyplina sportu, wymaga systematyczności. Kieruj się zasadą małych kroków.
- **Nie pomijaj sygnałów, które „wysyła” Ci organizm** – gdy odczuwasz ból, przerwij trening i odpocznij.
- **Pamiętaj o odpowiedniej rozgrzewce**, która przygotowuje organizm do wysiłku.
- **Trening biegowy uzupełniaj ogólnorozwojowymi aktywnościami**, które nie obciążają tak bardzo stawów kolanowych.
- **Nie pomijaj regeneracji** – to, co zrobisz bezpośrednio po wysiłku, ma wpływ na to, jak się czujesz następnego dnia. Po bieganiu warto schłodzić organizm i porzucić się.
- **Nie zapominaj o treningu siłowym**. Jeśli mamy słabe mięśnie, zwłaszcza kończyn dolnych, wzrasta ryzyko wystąpienia kontuzji.
- **Zwróć uwagę na długość kroku** – skrócenie kroku o 5-10% zmniejsza obciążenie stawu kolanowego nawet o 20%.

\*\*\*

**Lek. Karolina Stępień** – specjalista ortopedii i traumatologii narządu ruchu, związana z kliniką Carolina Medical Center od 2009 roku. Głównym obszarem jej zainteresowań jest traumatologia sportowa, chirurgia artroskopowa i chirurgia ręki. W pracy duży nacisk kładzie na kompleksowe leczenie, które koncentruje się nie tylko na problemie strukturalnym, ale bierze pod uwagę również choroby przewlekłe pacjenta, postępowanie dietetyczne i zmiany stylu życia. Ukończyła kierunek Lekarski na II Wydziale Lekarskim oraz kierunek Dietetyka na Wydziale Nauki o Zdrowiu Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego. Odbiła liczne kursy, szkolenia i staże – w Polsce i za granicą. Należy do licznych organizacji zrzeszających specjalistów, m.in. European Society for Sports Traumatology, Knee Surgery and Arthroscopy.

\*\*\*

### Informacje o Carolina Medical Center

Carolina Medical Center to pierwsza w Polsce prywatna placówka medyczna specjalizująca się w leczeniu i prewencji urazów układu mięśniowo-szkieletowego. Zatrudnia m.in. specjalistów ortopedii, neurochirurgii, chirurgii dziecięcej, reumatologii, neurologii i rehabilitacji. Zapewnia kompleksową opiekę medyczną – całodobowe ambulatorium urazowe, konsultacje specjalistyczne, diagnostykę obrazową i funkcjonalną, leczenie operacyjne i nieinwazyjne, rehabilitację, badania biomechaniczne, trening motoryczny.

Klinika ma bardzo duże doświadczenie w medycynie sportowej – wieloletni partner medyczny Polskiego Komitetu Olimpijskiego i Polskiego Baletu Narodowego. Placówka została także wybrana przez Europejską Unię Piłkarską (UEFA) do sprawowania opieki medycznej nad uczestnikami UEFA EURO 2012, a Międzynarodowa Federacja Piłkarska wyróżniła ją tytułem FIFA Medical Centre of Excellence. Carolina Medical Center jest częścią Grupy LUX MED – lidera rynku prywatnych usług medycznych w Polsce.

Więcej informacji o Carolina Medical Center można znaleźć na [carolina.pl](http://carolina.pl).